

令和4年 10月 予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価		
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I類 [*] - (kcal)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3	月	○	ごはん	赤魚たまりじょうゆ漬け 納豆和え 豚汁 ヨーグルト☆	赤魚 納豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	大根 長ねぎ	米 じゃがいも	油	797	42.2	22.2
4	火	○	きなこ 揚げパン	ミートオムレツ 人参のマリネ 米粉クリームシチュー	きなこ たまご ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉	油 バター 生クリーム	876	35.2	32.5
5	水	○	ごはん	さば文化干し れんこんのおかか煮 すいとん汁 ひとくちピーチゼリー（2こ）	さば とり肉 かつお節 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん 大根 長ねぎ	米 砂糖 すいとん ゼリー	油	793	34.6	20.8
6	木	○	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 ワンタンスープ 柿	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	人参 ビーマン パプリカ なら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 柿	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	ごま 油	817	34.8	20.1
7	金	○	ごはん	手作り豆腐ハンバーグ つぼづけ和え 里芋のみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根	米 パン粉 砂糖 片栗粉 里芋	ごま	807	34.9	25.6
11	火	○	テーブル ロール☆	とり肉のハニーマスタード焼き ジャーマンポテト チリコンカンスープ	とり肉 ウィンナー 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン はちみつ じゃがいも	オリーブオイル 油	815	38.7	30.0
12	水	○	ソフト麺☆	さつまいもの天ぷら（2こ） ごまあえ 五目うどんの汁	とり肉 油揚げ なると	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	861	30.2	20.1
13	木	○	ごはん	ぶた肉のりんごソースがけ マヨおひたし どさんこ汁	ぶた肉 ハム かつお節 とり肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲンサイ	りんご 玉ねぎ もやし コーン	米 砂糖 じゃがいも	バター	805	34.5	28.6
14	金	○	ごはん	2年生が落花生のさやとりを手伝ってくれました！ さわらみそ幽庵漬け すき焼き 成田産ゆで落花生	さわら みそ 牛肉 豆腐	牛乳	人参	長ねぎ 白菜 ゆず	米 おふ 砂糖	油 落花生	838	43.3	29.4
17	月	○	麦ごはん	チキンナゲット（2こ） こんにやくサラダ ポークカレー	とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	油	901	32.1	27.6
18	火	○	さんまごはん	浅漬け かきたま汁 ブルーベリーヨーグルト	さんま たまご	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 こねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ しいたけ ブルーベリー	米 米粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	800	26.2	25.0
19	水	○	きのこの スパゲティ	ツナとわかめのサラダ アップルパイ	ベーコン ツナ たまご	牛乳 わかめ	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 アップルパイ	油 オリーブオイル	774	27.9	31.9
20	木	○	ごはん	五目厚焼き玉子 ほうれん草のり和え おでん	うすら卵 とり肉 たまご ちくわ 揚げボール がんもどき	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 しいたけ たけのこ	米 砂糖	油	782	30.3	25.8
21	金	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ごぼうの炒め煮 大根と豆腐のみそ汁	鮭 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ 油	782	35.8	28.0
24	月	○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ（2こ） もやしの和え物 親子煮	ちくわ たまご とり肉	牛乳 あおさ	ほうれん草 人参 絹さや	もやし きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま油	801	32.1	23.6
25	火	○	丸パン☆ (スライスチーズ)	ハンバーグトマトマッシュルーム入り れんこんサラダ かぶの野菜スープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム れんこん もやし きゅうり かぶ キャベツ しめじ	パン 砂糖		836	33.6	35.0
26	水	○	麦ごはん	ポークしゅうまい（2こ） 八宝菜 りんご	ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳	人参 絹さや	白菜 たけのこ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご レモン	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	835	32.9	29.9
27	木	○	ごはん	とりささみの甘辛だれ ひじきの五目煮 きのこのみそ汁	とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 大根 しいたけ なめこ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖	油	817	37.4	22.4
28	金	○	カレーピラフ	ブロッコリーのサラダ 白花豆のさつまいもシチュー パンブキドーナッツ	とり肉 ハム 白花豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン グリルピース きゅうり しめじ	米 麦 さつまいも 米粉 ドーナッツ	油 生クリーム バター	863	31.4	27.7

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

10月分の給食費振替日は11月30日（水）です。



新米です！

**米、さつまいも、落花生、れんこんは
成田産(下総地区)です。**

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量：830kcal		821
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)		34.1
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)		26.6
食塩相当量：2.5g以下		3.0